



Pro členy: záznamy zápasů a kata - Profi karate



Všichni **členové profi karate** mají nyní **možnost** pracovat efektivněji na **zlepšování své techniky a výkonnosti** pomocí **využití záznamů zápasů a kata** ze soutěží v tréninku... kdo má **zájem** využít této možnosti, tak prosím **postupujte tímto způsobem:**

Na **každé závody** si sežeňte někoho – rodič nebo divák, kdo vám **nahraje zápas** nebo **katu na kameru / foťák**.

Druhý den doma si v klidu **zápasy pusťte** (klidně vícekrát) a **vyberte okamžiky** (např.: situace v kumite, kde se vám nedaří ji vyřešit; část kata, kde vám není úplně jasný postup; prohraný zápas; ...), které chcete pomoci vyřešit.

Video zápasu/kata v rozumné velikosti a kvalitě **pošlete** prostřednictvím služby <http://uschovna.cz/> na email **info@karate-lions.cz** - vždy **do pondělí po soutěži**.

Do zprávy k zásilce **krátce popište situaci** a hlavně napište na **kolikáte vteřině situace je**.

*Takto zaslaná videa budou poté použita při **analýze na trénincích** a pro určení **zaměření ladících tréninků a nácviků**.*

Tzn. vám to **pomůže vyřešit** situaci/chybu/detail/... a ostatním to neuškodí, protože třeba řeší podobnou věc. Hlavním **smyslem** tohoto je více se **zaměřit** na **vaše konkrétní detaily a chyby**, které se projeví až na soutěži při vyšší psychické zátěži, nasazení, bojovnosti, atd. □